

Expresemos nuestros sentimientos

Para el sábado 11 de diciembre de 2010



Texto clave: Escoge uno de los textos de la sección del miércoles. Escríbelo aquí y apréndelo de memoria para esta semana.

>> ____

____

____

EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS

(Esta es una ilustración y nada más. ¿Qué relación podría tener con las citas bíblicas de la siguiente página?).

Sharia se sentó en el polvoriento piso de su casa, con su vestido desgastado y desteñido. A su alrededor estaban también sentadas de la misma manera las mujeres de la casa y varias vecinas, con sus hombros caídos. La tía sollozaba fuertemente, y la abuela lloraba mientras otras dos tías la abrazaban y le acariciaban la espalda. La madre tomaba un puñado de arena del piso y se lo echaba sobre su cabeza en señal de duelo. Las lágrimas de Sharia rodaban como un caudal por sus mejillas.

La enfermedad de su padre había llegado repentinamente, y en cuestión de días se había visto reducido a un delgado y tembloroso fantasma en comparación con lo que había sido. Sharia y su familia recibieron mucha ayuda y apoyo de parte de sus vecinos y parientes, y ahora las mujeres de la familia mantenían una vigilia alrededor de su lecho, compartiendo recuerdos, llorando y consolándose.

Sharia pensaba en la manera en que su padre solía sentarla en sus piernas al final de cada día para contarle historias. Sobrecogida por el dolor, inclinó su cabeza hacia atrás, soltó un largo gemido que pareció casi un aullido, y se golpeó el pecho con el puño. Su madre tomó a Sharia con las manos y la agitó, mientras las otras mujeres se solidarizaban con ella.

____

Michelle estaba sentada en el borde de su cama. Quería llorar, pero por alguna razón las lágrimas no le brotaban de los ojos. Parecía mentira que todo eso le hubiera ocurrido: la funeraria, la iglesia, el cementerio. Todo el día había estado como en otro lado al lado de su madre, conteniendo los sentimientos que sentía se mezclaban en su interior.

En el piso de abajo podía escuchar el murmullo de voces hablando en voz baja. Su tía y su primo estaban en la cocina con su mamá. Michele se quedó viendo la foto de su papá sobre la mesa. Su muerte lo había cambiado todo, pero aun así, nadie hablaba de ello.

Los largos meses de su enfermedad habían sido terribles, las largas horas en el hospital, ser testigo de la manera en que su papá se iba desgastando. Michele lo recordaba sano, entrenando a su equipo de fútbol apenas el verano pasado, cargándola en el aire después que ella anotara el gol ganador.

Los pasos de su tía subiendo las escaleras interrumpieron sus pensamientos. «Tu mamá se va a ir a dormir un poco temprano hoy, linda. Es que necesita descansar», dijo la tía Silvia sentándose junto a Michele y tomando su mano. «Sé que te sientes fatal, cariño. Pero tienes que tratar de ser una niña valiente por el bien de tu mamá y ayudarla en todo lo que puedas. ¿Lo harás?».

____

Las personas de cada cultura expresan sus sentimientos de diferentes maneras. En los tiempos bíblicos era aceptado que los hombres y las mujeres gritaran cuando estaban tristes, que bailaran cuando estaban alegres; es decir, que expresaran sus sentimientos de manera abierta. Aún sucede esto en muchas culturas, pero en algunos países occidentales la norma es tratar de apaciguar u ocultar nuestras emociones, a fin de mostrar autocontrol.

¿Es correcto o incorrecto que expresemos nuestros sentimientos? ¿Es correcto expresar los sentimientos positivos pero no los negativos? ¿Hay maneras correctas e incorrectas de mostrar cómo nos sentimos? ¿Son relevantes los consejos bíblicos en relación con los sentimientos para nuestro mundo moderno, que es tan diferente al mundo antiguo?

1 Domingo 5 de diciembre
MI OPINIÓN

>> «¡Tienes que crecer! ¡Los chicos no lloran!»

>> «No te muestres molesto, pues esa es una actitud infantil. No permitas que los demás se den cuenta de cómo te sientes».

>> «Si estás triste, entonces seguramente no eres un buen cristiano. Los cristianos tienen que estar felices todo el tiempo».

>> «El hecho de que estés feliz no significa que tienes que comportarte de esa manera. Sé maduro. Cálmate».

>> ¿Alguna vez hemos escuchado estas expresiones? ¿Qué hemos escuchado respecto a la manera en que expresamos nuestros sentimientos? ¿Qué creemos al respecto? ¿De qué manera nos parece que un cristiano debería expresar sus sentimientos?

>> Visitemos www.guidemagazine.org/rtf [en inglés] y publiquemos nuestra respuesta. Seamos claros y sinceros. Digamos lo que pensamos.

2 Lunes 6 de diciembre
¿QUÉ TRATAN DE DECIR?

Diferentes personas, diferentes opiniones. Algunos pensamientos que siguen representan los puntos de vista de sinceros ciudadanos del reino de Dios, pero otros no. ¿Puedes distinguir entre unos y otros? ¿En qué se comparan estos pensamientos con lo que Dios dice en su Palabra? Después de repasar los textos de la sección «Dios dice...», escribe un párrafo que exprese tu opinión. Preparémonos para exponer lo que hemos escrito en la Escuela Sabática.

>> «Personalmente, experimento el mayor placer cuando tengo contacto con una obra de arte. El arte me llena de sentimientos de alegría de una intensidad que no logro obtener en otros ámbitos». *—Albert Einstein, físico estadounidense (nacido en Alemania) del siglo XX.*

>> «Tenemos que casar nuestros sentimientos con nuestras creencias e ideas. Esa es tal vez la única manera de alcanzar cierto grado de armonía en la vida». *—Etty Hillesum, víctima holandesa del Holocausto.*

>> «La rabia es un síntoma; una manera de disimular y expresar sentimientos demasiado terribles para ser experimentados directamente, tales como el dolor, la amargura, el sufrimiento y principalmente el miedo». *—Joan Rivers, comediante estadounidense contemporánea.*

>> «Hay momentos en la vida en que el corazón está tan lleno de emociones, que si por casualidad lo agitamos, o en sus profundidades cae como una pequeña piedra una palabra descuidada, este se desborda, y su secreto se derrama al piso como el agua que nunca más podrá recogerse». *—Henry Wadsworth Longfellow, poeta estadounidense del siglo XIX.*

>> «Los sentimientos vienen y se van, y también son engañosos. Mi garantía es la Palabra de Dios. No vale la pena creer en nada más». *—Frase atribuida a Martín Lutero, líder reformador alemán del siglo XVI.*

Escribe tu propio pensamiento
Yo digo que...

>> ____

____

____

____

____

Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

3

Martes 7 de diciembre

¿Y ENTONCES?

» Dios nos hizo con emociones, y no tiene nada de malo sentirlas. No es necesariamente incorrecto que expresemos lo que sentimos. Nuestra personalidad y la cultura que nos rodea determinan la manera en que expresamos nuestros sentimientos. La Biblia nos exhorta a ser cuidadosos en la manera en que expresamos nuestras emociones. Por ejemplo: Es normal que sintamos rabia, pero no podemos dejar que nos domine de una manera que perdamos el control y hagamos daño a los demás. Está bien que lloremos y expresemos dolor cuando perdemos a alguien que amamos, pero no hemos de olvidar que tenemos una esperanza que no tienen aquellos que no son cristianos. Sin embargo, en ninguna parte la Biblia dice que tenemos que encerrar nuestras emociones y arrojar lejos la llave.

» Es por ello que, si tenemos ganas de gritar de alegría cuando obtenemos la mejor nota en el examen final, ¡hagámoslo! Si una discusión con nuestros padres nos hace sentir tan mal que nos gustaría golpear a alguien, busquemos un saco de boxeo y démosle todos los golpes que podamos. Cuando alguien haya herido profundamente nuestros sentimientos, tratemos de decirle con sinceros: «Lo que hiciste me hirió. Me hiciste sentir muy mal». La expresión de nuestros sentimientos no tiene nada de malo. Lo que es malo es usar esa expresión como una excusa para hacerles daño a los demás.

4

Miércoles 8 de diciembre

DIOS DICE...

» **Juan 15: 11**
«Les hablo así para que se alegren conmigo y su alegría sea completa».

» **2 Samuel 6: 14**
«David iba vestido con un efod de lino, y danzaba con todas sus fuerzas».

» **Efesios 4: 26-32**
«Si se enojan, no pequen; que el enojo no les dure todo el día. No le den oportunidad al diablo [...]. Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo».

» **Juan 2: 13-15**
«Como ya se acercaba la fiesta de la Pascua de los judíos, Jesús fue a Jerusalén. Y encontró en el templo a los vendedores de novillos, ovejas y palomas, y a los que estaban sentados en los puestos donde se le cambiaba el dinero a la gente. Al verlo, Jesús tomó unas cuerdas, se hizo un látigo y los echó a todos del templo, junto con sus ovejas y sus novillos. A los que cambiaban dinero les arrojó las monedas al suelo y les volcó las mesas».

» **Mateo 26: 38**
«Les dijo [Jesús]: Siento en mi alma una tristeza de muerte. Quédense ustedes aquí, y permanezcan despiertos conmigo».

» **Salmo 6: 6, 7**
«Estoy cansado de llorar. Noche tras noche lloro tanto que inundo de lágrimas mi almohada. El dolor me nubla la vista; ¡se me nubla por culpa de mis enemigos!».

» **Salmo 66: 1**
«Canten a Dios con alegría, habitantes de toda la tierra».

5

Jueves 9 de diciembre

¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

» ¿Dónde está Dios cuando nos sentimos heridos, airados o tristes? A veces sentimos como si Dios desapareciera y nos dejara solos con nuestros sentimientos. Sin embargo, una cosa mala que tienen los sentimientos es que pueden interferir nuestra relación con Dios. Pero el Señor siempre está ahí, como el sol en un día nublado, aunque a veces no podamos verlo o sentirlo.

» Es en ese momento que entra en juego la fe. Habituémonos a hablar con Dios, incluso en esos momentos en que no nos sentimos bien. Él está ahí escuchándonos, y puede ayudarnos a encontrar maneras positivas de lidiar con nuestros sentimientos más fuertes, como la difícil tarea de hablar con alguien que nos ha herido, en vez de dejar que la amistad se destruya para siempre; o la aconsejable actividad de dar una caminata de ocho kilómetros en vez de romper una ventana a puntapiés. Dios siempre tiene una solución positiva para nosotros, una manera de manejar cualquier clase de situación. Hablemos con él cuando estemos atravesando momentos difíciles, y también cuando estemos bien.

6



«Cuando te dije que podía guardar un secreto, no te especifiqué cuál».

Viernes 10 de diciembre

¿CÓMO FUNCIONA?

» Intentemos compartir algunas de nuestras emociones con alguien. Escribamos una tarjeta o una carta a un amigo o familiar en la que le digamos la manera en que nos hace sentir algo que él o ella ha estado haciendo. Podemos agradecer a alguien que nos haya hecho felices y expresarle qué es lo que hizo que nuestra vida fuera mejor. Si albergamos una serie de sentimientos negativos hacia alguna persona, como rabia o resentimiento, la expresión de esos sentimientos por escrito también nos resultará de ayuda.

» Asegurémonos de enviar o entregar una carta con mensajes positivos. Según sea la situación de la persona, quizá no sea conveniente enviar una carta que exprese sentimientos negativos (a veces el simple hecho de escribir lo que sentimos nos puede hacer bien, aunque la otra persona nunca lo lea). Si decidimos enviarla, consultémoslo primero con un adulto de confianza.

» Después de escribir la carta, apartemos un momento para orar por esa persona y por nuestra relación con ella.